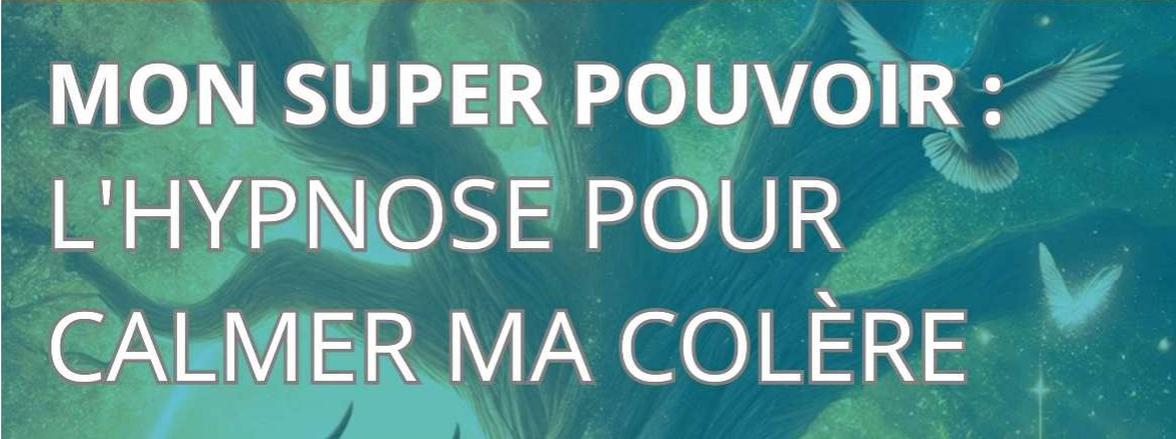


PATRICK TISSOT



MON SUPER POUVOIR :
L'HYPNOSE POUR
CALMER MA COLÈRE



BONUS AUDIO



EXTRAIT DU LIVRE

Matériel protégé par le droit d'auteur.

Patrick Tissot

**Mon super pouvoir :
L'Hypnose pour calmer
ma colère**

Code ISBN : 9798346904410

Copyright 2024 © Patrick Tissot

À mes enfants, Nolan et Louane,

Vous êtes ma force, ma source de joie et de lumière.

Chaque jour, vous m'enseignez ce que signifie vraiment être présent et vivre pleinement.

À mon épouse et à ma famille, pour votre soutien constant et votre confiance, vous m'accompagnez à chaque étape de mon parcours, et sans vous, rien de tout cela ne serait possible.

Ce livre est le fruit de tout ce que vous m'avez donné, une petite graine d'espoir pour aider chaque enfant à comprendre et transformer ses émotions.

Avec tout mon amour et ma gratitude,

Patrick

Sommaire

Préface.....	5
Comment utiliser ce livre ?	8
Introduction.....	11
Une épreuve personnelle derrière chaque page	14
Partie 1 :	18
Comprendre la colère et l'hypnose pour les parents	18
L'hypnose : un guide pour les parents.....	19
L'hypnose chez les enfants : Comment ça fonctionne ?	20
Pourquoi l'hypnose est-elle bénéfique pour gérer les émotions ?	21
Comprendre la colère : mécanismes et explications pour les parents	23
Les mécanismes neurophysiologiques de la colère	25
Aider l'enfant à se réguler : comprendre et transformer la colère.....	26
Démystifier la colère : un travail en famille	27
Déculpabilisation des parents : comprendre, accepter et avancer ensemble	28

Partie 2 :	36
Explications, histoires et exercices pour les enfants	36
L'hypnose expliquée aux enfants	37
LES HISTOIRES	45
Histoire 1 : Flammis, le dragon qui apprenait à contrôler son souffle	45
.....	45
Exercice 1 : Le souffle du dragon : apprendre à apaiser ses émotions	55
Histoire 2 : Sérénia, l'arbre de la sérénité ...	61
Exercice 2 : L'enracinement de l'arbre	71
Histoire 3 : Sérennelle, la rivière qui apaise	77
Exercice 3 : La rivière de la paix	88
Bonus : histoires audios en MP3	94
Remerciements	100
Beaucoup d'informations et des ressources gratuites sur mon site :	103

Préface

Bienvenue dans ce livre dédié à la découverte et à l'apaisement de la colère chez les enfants.

En tant qu'hypnothérapeute, j'ai eu le privilège d'accompagner de nombreuses familles et de constater à quel point la colère peut être une émotion difficile à gérer pour les plus jeunes. Elle surgit souvent de manière imprévisible, submergeant les enfants, qui se sentent parfois emportés comme par une tempête.

Peut-être avez-vous déjà observé votre enfant dans ces moments où il semble dépassé par ce qu'il ressent, incapable de mettre des mots sur ce qui le traverse ? Les enfants vivent leurs émotions avec une intensité qui, en tant qu'adultes, peut nous surprendre. Ils ne trichent pas avec leurs sentiments : tout est vécu de manière brute et authentique. Pour eux, la colère peut paraître gigantesque, comme un volcan sur le point d'exploser.

Mais bonne nouvelle, il est tout à fait possible d'appivoiser ce volcan !

Avec du temps et des outils adaptés, les enfants peuvent apprendre à mieux comprendre cette émotion, à l'accueillir et surtout à trouver des moyens de s'apaiser. En tant que parent ou éducateur, il est rassurant de savoir qu'il existe des solutions concrètes. Ce livre a été pensé comme une ressource accessible et bienveillante, pour offrir à votre enfant des outils simples et ludiques afin de retrouver le calme et la sérénité.

À travers des histoires engageantes et des exercices pratiques, il découvrira comment gérer cette émotion parfois déstabilisante. Par exemple :

- **Flammis**, un jeune dragon, apprend à contrôler son feu intérieur, une métaphore des émotions intenses.
- **Sérénia**, un arbre majestueux, puise sa force dans ses racines profondes pour rester stable face aux tempêtes.
- **Sérennelle**, une rivière magique, montre comment les émotions difficiles et les pensées passent comme l'eau qui coule malgré les obstacles.

Ces personnages servent de guides, montrant à votre enfant qu'il est possible de transformer la colère en force positive.

Chaque histoire est suivie d'un exercice simple à réaliser ensemble, comme une respiration apaisante ou une visualisation ludique. Ces pratiques permettent à l'enfant de mettre en action les leçons tirées des récits, tout en renforçant la complicité entre vous.

Enfin, ce livre fait partie d'une série qui aborde différentes émotions. Aujourd'hui, nous explorons la colère, mais d'autres volumes traiteront de la peur, de la tristesse ou encore de l'anxiété. Vous pourrez ainsi offrir à votre enfant une véritable boîte à outils émotionnelle, adaptée à ses besoins. Imaginez le pouvoir qu'il développera en grandissant, en sachant qu'il peut comprendre et maîtriser ce qu'il ressent.

En résumé, ce livre vous invite à un voyage d'exploration émotionnelle avec votre enfant, un pas après l'autre. Ensemble, vous découvrirez des clés pour transformer les moments difficiles en opportunités de grandir et de vous connecter davantage l'un à l'autre.

Alors, prêts à commencer cette aventure ?

Comment utiliser ce livre ?

Ce livre est conçu comme un outil interactif et pratique, destiné à accompagner les enfants et les parents dans la gestion des émotions. Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

Lisez les histoires ensemble

- Prenez le temps de découvrir les aventures des personnages avec votre enfant, soit en les lisant, soit en écoutant les versions audios.
- Ces récits sont conçus pour captiver l'imagination des enfants et transmettre des messages importants sur les émotions de manière ludique et bienveillante.

LES HISTOIRES

Introduction aux histoires

Maintenant que vous comprenez mieux les émotions et l'hypnose, voici des histoires pour aider votre enfant à apprendre tout en s'amusant.

Histoire 1 : Flammis, le dragon qui apprenait à contrôler son souffle

 **Écoutez cette histoire en audio :**

Scannez le QR Code ou cliquez sur le lien pour accéder à l'audio.

Lien vers l'audio : <https://youtu.be/codecache>



 **Résumé pour les parents**

Dans cette histoire, votre enfant découvre **Flammis**, un dragon qui apprend à calmer son feu intérieur, une métaphore des émotions intenses comme la colère. À travers cette image, l'enfant comprend qu'il peut, lui aussi, apaiser ses émotions en pratiquant une respiration douce et maîtrisée. Cette histoire vise à encourager l'autonomie dans la gestion des émotions à l'aide d'une méthode ludique et imagée.

Début de l'histoire de Flammis



Imagine que tu es un dragon avec un feu en toi... Comment contrôlerais-tu ce feu ? Découvrons-le avec Flammis !

Il était une fois, dans un royaume lointain, un jeune dragon nommé Flammis. Il n'était pas très grand, mais il avait un feu très puissant au fond de lui. Ce feu, c'était son énergie et sa force. Quand tout allait bien, son feu restait calme et il se sentait en paix.

Mais parfois, quand quelque chose le contrariait ou qu'il se sentait frustré, son feu devenait un peu trop intense, et il avait du mal à le contenir.

Un jour, alors que Flammis jouait avec ses amis dans la forêt, quelque chose de désagréable arriva. Son ami Rusé, un renard espiègle, prit son jouet préféré sans lui demander. Aussitôt, Flammis sentit une chaleur intense monter dans son ventre. Son feu intérieur bouillonnait, et sans réfléchir, il ouvrit la bouche pour crier et souffler une petite flamme de colère en direction de Rusé.



Mais, avant de continuer...

Et toi ? Est-ce que tu as déjà ressenti une telle chaleur dans ton ventre ? Qu'as-tu fait à ce moment-là ?



Rusé, surpris, recula et laissa tomber le jouet. Flammis se sentit aussitôt un peu coupable. Il ne voulait pas faire peur à ses amis, mais parfois, sa colère était si forte qu'elle s'échappait sans qu'il puisse la retenir. Triste et pensif, il s'éloigna du groupe et marcha seul vers la montagne.

Sur le chemin, il croisa...

Plongez dans un voyage magique au cœur des émotions avec des outils simples et puissants pour aider les enfants à comprendre et apaiser leur colère.

À travers des histoires captivantes comme celles de Flammis, le dragon qui contrôle son feu, ou de Sérenelle, la rivière qui apaise, ce livre accompagne les enfants dans la découverte de leur super pouvoir : la gestion de leurs émotions. Chaque récit est suivi d'un exercice ludique et pratique, permettant de transformer les tempêtes intérieures en moments de calme et de sérénité.

Inclus :

- ✓ Accès à des histoires audio apaisantes pour prolonger l'expérience, à écouter avant de dormir ou lors de moments de calme.
- ✓ Une boîte à outils émotionnelle adaptée aux enfants et aux parents, pour grandir ensemble en confiance.

Un livre pensé pour toute la famille, avec des clés concrètes et bienveillantes pour avancer, un souffle à la fois.



Patrick Tissot, hypnothérapeute spécialisé dans la gestion des émotions, accompagne enfants et adultes dans son cabinet d'hypnothérapie. Formateur, conférencier et père de deux enfants, il comprend les défis et les joies de l'éducation. Patrick puise dans son expertise professionnelle et personnelle pour proposer des outils concrets et bienveillants, permettant à chaque enfant de mieux comprendre et transformer ses émotions, avec la sérénité et la confiance nécessaires pour grandir.

ISBN 9798346904410

